

Was brauchst du gerade wirklich?

Warum sind Gefühle wichtig?

Gefühle sind die Sprache unserer Seele. Sie verbinden uns mit uns selbst und zeigen uns, was wir brauchen. Es gibt aus Sicht der Psychologie keine „negativen“ Gefühle. Es gibt jedoch angenehme oder unangenehme Gefühle. Hinter jedem Gefühl steckt eine Botschaft – ein Hinweis auf ein Bedürfnis.

Nicht jedes Bedürfnis muss sofort erfüllt werden, doch es ist wertvoll, ein lebendiges Verständnis für die eigene Innenwelt zu entwickeln. Wenn wir unsere Gefühle bewusst wahrnehmen, entsteht Verbindung: zu uns selbst, zu unseren Bedürfnissen und zu dem, was uns wirklich guttut.

Gefühle sind also nicht „falsch“ oder „lästig“ – sie sind Wegweiser. Wer lernt, sie wahrzunehmen und zu verstehen, stärkt seine innere Klarheit und Selbstfürsorge.

Übung

Nimm dir einen Moment Zeit. Setze dich bequem hin, schließe die Augen, atme tief ein und aus. Spüre in dich hinein. Nimm aktiv Verbindung zu deiner Gefühlswelt und zu deinen Bedürfnissen auf und stelle dir die Frage:

„Was brauche ich gerade wirklich?“

- Eine Sache, die mir jetzt guttun würde:

- Ein kleiner Schritt, um dieses Bedürfnis zu erfüllen:

Erkenntnis

Deine Bedürfnisse sind wichtig. Wenn du sie wahrnimmst, verstehst du dich selbst besser – und kannst dir die Aufmerksamkeit schenken, die du verdienst.

